

DIABÉTICO 5R

****SOLO CONDIMENTOS PERMITIDOS**

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
3 FESTIVO	4 Ensalada fresca de temporada Macarrones integrales con carbonara (180g 4R) Bacalao horno en salsa de tomate con pimientos Fruta (1R)	5 Ensalada fresca de temporada Crema de verduras (patata 195g 3R) Tortilla de patatas (120g 1R) con pisto Fruta (1R)	6 Ensalada fresca de temporada Sopa de ave (90g 2R) Hamburguesa plancha con patatas f. (60g 2R) Fruta (1R)	7 Ensalada fresca de temporada Garbanzos con espinacas y huevo (150g 3R) Abadejo horno con patatas (c. 95g 1,5R) Lácteo (0,5 R)
10 Ensalada fresca de temporada Lentejas (200g 4R) con verduras Goulash de magro Fruta (1R)	11 BARBACOA PERMITIDA	12 Ensalada fresca de temporada Sopa de cocido (90g 2R) Carne de cocido con verduras, patata (65g 1R) y garbanzos (50g 1R) Fruta (1R)	13 Ensalada fresca de temporada Arroz de marisco (180g 4,5R) Huevos revueltos con jamón Lácteo (0,5 R)	14 Ensalada fresca de temporada Espaguetis con boloñesa vegetal (135g 3R) Merluza horno con guisantes (100g 1R) Fruta (1R)
17 Ensalada fresca de temporada Crema de verduras (patata 130g 2R) Albóndigas mixtas con cous cous (90g 2R) Fruta (1R)	18 Ensalada fresca de temporada Patatas guisadas (130g 2R) con magro Alitas de pollo al horno con maíz (100g 2R) Fruta (1R)	19 Guacamole con nachos (20g 1R) Pescado plancha Fideuà de pollo con setas y verduras (135g 3R) Fruta (1R)	20 Ensalada fresca de temporada Alubias (150g 3R) con arroz (40g 1R) Salmón al horno con zanahoria Fruta (1R)	21 Ensalada fresca de temporada Macarrones con atún (155g 3,5R) Tortilla de paisana (120g 1R) con queso Lácteo (0,5 R)
24 Ensalada fresca de temporada Lentejas (200g 4R) con verduras Pechuga de pollo plancha con brócoli Fruta (1R)	25 Ensalada fresca de temporada Patatas con tomate y queso (260g 4R) Bacalao con tomate y fritada Fruta (1R)	26 Ensalada fresca de temporada Alubias con chorizo (150g 3R) Bacalao al horno con puré de patata (c. 65g 1R) Fruta (1R)	27 Ensalada fresca de temporada Judías verdes rehogadas con cebolla (250g 1R) Pasta con boloñesa (135g 3R) Fruta (1R)	28 Ensalada fresca de temporada Arroz a la cubana (120g 3R) Pizza 4 quesos (60g 1,5R) Lácteo (0,5 R)
31 Ensalada fresca de temporada Sopa de estrellitas (90g 2R) Jamonicitos de pollo con patatas (130g 2R) y queso Fruta (1R)				

Comida

